

LISÄMAUSTETTA OMATOIMISEEN LUONTOLIIKUNTAAN:

KUNTORASTIT EPIDEMIARAJOITUSTEN AIKANA - OMATOIMIRASTIT KÄYNTIIN HARJAVALLASSA JA KOKEMÄELLÄ

Kokemäen ja Harjavallan suunnistajat tarjoavat mahdollisuuden nauttia liikunnan riemusta myös epidemiarajoitusten aikana. Suunnistajat vievät viikoittain uudet rastit maastoon. Liikkujat voivat noutaa suunnistuskartan omatoimisesti itselleen sopivana ajankohtana karttalaatikosta. Karttalaatikon paikka ja suunnistusalue vaihtuvat viikoittain. Karttalaatikko ja rastit ovat paikallaan torstaiaamusta maanantai-iltaan.

Omatoimirastit voi kiertää yksin tai läheisen/perheen kanssa. Rastit ovat maastossa torstaista sunnuntaihin. Rastipisteet on merkitty valko-oranssein rastilipuun. Ajanottoa ei ole. Kaikki rastit kiertämällä reitin pituus on noin 6 km, mutta jokainen voi kiertää juuri itselle sopivan määrän rasteja. Vaikkapa puolet rasteista ensin ja loput seuraavana päivänä. Ajantasaisen suunnistuskartan kanssa maastossa liikkuminen antaa lisäinnostusta kuntoiluun. Ensimmäiset rastit sijaitsevat Kokemäellä Tulkkilan alueella.

Viikolla 13 karttalaatikko löytyy Kokemäen Seuratalon parkkipaikalta pururadan vierestä. Seuraavalla viikolla karttalaatikko löytyy Pitkäjärveltä Pamauksen tanssilavan parkkipaikalta. Karttalaatikon paikat löytyvät Vallan Suunnan nettisivuilta <http://www.vallansuunta.net/>.

Lapsille ja nuorille (alle 21 v.) omatoimirastit ovat ilmaiset. Muille karttamaksu on 4 €, jonka voi suorittaa suunnistusseuran tilille kartasta löytyvällä tilinumerolla.

Omatoimirasteilla on ehdottomasti noudatettava voimassa olevia viranomais määräyksiä. Järjestelyt on tehty niin, että vältämme ylimääräiset kontaktit. Nautitaan liikunnasta – yksin tai läheisen/perheen kanssa.



Suunnistuskartan voi noutaa karttalaatikosta torstaista maanantaihin. Laatikon paikkaa muutetaan viikoittain. Viikolla 13 laatikko löytyi Kokemäen Seuratalon pururadan parkkipaikalta.

OMATOIMISUUNNISTUS - TOIMINTAOHJEET

1. OTA SUUNNISTUSKARTTA LAATIKOSTA

2. TEE HALUAMASI PITUINEN SUUNNISTUSLENKKI

3. MAKSA 4 € KARTTAMAKSU SEURAN TILILLE

- Tilinumero löytyy kartasta

- Lapset ja nuoret (alle 21 v.) voivat suunnistaa ilman karttamaksua

4. RASTIT OVAT MAASTOSSA TORSTAISTA MAANANTAIHIN.

JOS KARTTOJA ON VÄHÄN – ALLE 10 KPL – LAITA TEKSTIVIESTI: 040-5244909